***Хочешь быть счастливым - будь им!***

 **Оказывается, счастье может быть привычным состоянием человека, что бы по этому поводу ни говорили философы и поэты. Главное, забыть игру под названием "Когда-нибудь станет лучше". Когда, позвольте спросить? Порою люди внушают себе, что жизнь непременно изменится в лучшую сторону, как только они преодолеют следующую веху - получат новую должность, достигнут двадцати пяти лет, найдут настоящую любовь и т.п. Если Вы избрали такой путь к счастью, то почти наверняка Вас постигнет разочарование. Ведь счастье не придерживается расписания! А ожидая подходящего момента, чтобы, наконец, почувствовать себя счастливым, Вы рискуете прождать на станции всю жизнь, и поезд счастья промчится мимо. Все гораздо проще: попытайтесь понять, что Вы можете СДЕЛАТЬ себя счастливым, и не когда-нибудь, а именно сейчас. Более того, в Ваших силах сделать это состояние привычным, так же, как Вы приобретаете другие привычки - через постоянное повторение одних и тех же действий. Каких именно? Об этом мы Вам сейчас и поведаем.**

 **1. Когда Вами овладевают грустные мысли и печаль - просто гоните их прочь. Помните, что есть ситуации, которые Вы просто не в силах изменить, поэтому постарайтесь реагировать на все происходящее поспокойнее.**

 **2. Сделайте счастье своей целью. Попробуйте быть счастливым даже в трудной ситуации, например, припомните, какие прекрасные ощущения вызывали у Вас великолепные рассветы и закаты в каком-нибудь живописном месте, вспомните, какое облегчение и радость охватили вас, когда Вы успешно закончили какую-то большую работу или сдали экзамен, как радовались Вы, когда Вам неожиданно сделали приятный подарок. Да Вы и сами знаете, какие именно воспоминания и мысли влияют на Вас самым положительным образом.**

 **3. Привыкайте чувствовать себя счастливым - пусть это станет для Вас самым главным из упражнений. Чаще репетируйте улыбку, улыбайтесь себе и другим – пусть окружающие поймут, что Вы - счастливый человек. Ежедневно, ежечасно благодарите жизнь за тысячу приятных мелочей, с которыми Вы сталкиваетесь.**

 **4. Постарайтесь сделать и окружающих счастливее. Увидев, что кто-то попал в беду, предложите свою помощь - пусть даже не очень-то большую. Забудьте пословицу "Беда не приходит одна", помните другую: "Счастье заразительно".**

 **5. Не забывайте о человеке, сделавшем Вашу жизнь ярче и богаче и уделяйте ему больше времени.**

 **6. Старайтесь меньше критиковать действия и поступки других людей. Воспринимайте их поведение как данность, и Вы сможете избежать многих отрицательных эмоций, отравляющих Вам жизнь.**

 **7. Не пытайтесь сразу же стать стопроцентным счастливчиком. Лучше радоваться многим незначительным эпизодам, чем ждать чего-то грандиозного.**

 **8. Ведите себя так, будто Ваше сегодняшнее положение - как раз то, что Вам нужно, и Вы добились того, чего хотели!**

 **9. И, самое главное,- забудьте, навсегда забудьте о зависти. Вот то, что способно отравить всю жизнь. Чему и кому завидовать? Да Вы сами - просто чудо, и все у вас хорошо!**